

STUDIO PEDROTTI

MALATTIE DEGLI OCCHI



SOLE – MALATTIE OCULARI – OCCHIALI DA SOLE

Via Mazzini, 11 Vicenza 36100

Tel. 0444 541000

mail: info@studiopedrotti.it sito: www.studiopedrotti.it



SOLE – MALATTIE OCULARI - OCCHIALI DA SOLE

Tutti si preoccupano (giustamente) dei danni del sole sulla pelle.

Ma agli occhi chi ci pensa? Ecco alcune nozioni da tenere ben presente prima di esporsi al sole, considerando che l'esposizione ai raggi UVA e UVB ha un'influenza non trascurabile sul benessere degli occhi.

- Diversamente dalla pelle, gli occhi non sviluppano tolleranza ai raggi UVA e UVB, ma diventano più sensibili a ogni esposizione.
- Un altro elemento da cui difendersi è il riverbero che infastidisce principalmente gli individui con occhi chiari, per le stesse ragioni per cui la pelle chiara è più soggetta alle bruciature.
- Le nuvole proteggono poco; persino nelle giornate nuvolose ben l'80% dei raggi filtra indisturbato e la vicinanza ad acqua, cemento, neve e sabbia aumenta sensibilmente il riverbero perché i raggi UVA e UVB vengono riflessi proprio da queste superfici. Aspetto questo da non dimenticare durante le vacanze o quando si praticano attività sportive all'aperto (sci, vela, roccia, tennis, ecc)
- L'incremento dei raggi UV che arrivano sulla terra è potenziato dalla riduzione dello strato di ozono.
- Si stima che l'intensità dei raggi solari aumenti fra i 6 e l'8% ogni 1.000 metri di altitudine.
- Bambini e adolescenti sono particolarmente esposti alle insidie dei raggi UVA UVB per la vista, trascorrendo parte della giornata all'aria aperta.
- Quanto più il sole è alto tanto più elevato è il livello di radiazioni che arrivano sulla superficie terrestre.

LE MALATTIE OCULARI FAVORITE DALLA LUCE SOLARE

Le patologie oculari influenzate dalla luce solare comprendono essenzialmente la cataratta senile, la degenerazione maculare senile, lo pterigio. Nella nostra società, la cataratta e la degenerazione maculare senile sono tra le cause principali della perdita della vista.

La più frequente e comune malattia oculare favorita dalla luce solare è la **cataratta**.

Statisticamente è più probabile che una persona con una durata di vita normale si sottoponga ad un intervento di cataratta che a qualsiasi altro tipo di operazione.

Ancora più temibile è la **degenerazione maculare** che rappresenta la causa principale di cecità negli anziani. Questa malattia produce una degenerazione della retina fotosensibile,

proprio nel centro del campo visivo. La conseguenza è che dovunque si guardi, c'è sempre un'area centrale ceca che blocca l'immagine desiderata e rende impossibile leggere. Si tratta di una malattia che invalida la vita professionale e a differenza della cataratta che può essere operata e risolta, qui non esiste nessun rimedio veramente efficace per ristabilire una vista corretta. Oltre alle terapie convenzionali è in queste forme utile l'utilizzo di apposite lenti filtranti che bloccano le radiazioni luminose (lenti per maculopatia).

Le malattie provocate dalla luce solare colpiscono strutture diverse dell'occhio: il cristallino (cataratta), retina (degenerazione maculare), cornea (pterigio). Ma tutte hanno in comune la stessa causa fondamentale: la luce solare.

L'occhio, per la sua funzione specifica e per la sua posizione anatomica, è continuamente esposto a sollecitazioni luminose. Fortunatamente, tuttavia, possiede la capacità di neutralizzare in parte gli effetti delle radiazioni solari: l'ammiccamento delle palpebre, la contrazione della pupilla, l'aggrottamento delle sopracciglia sono infatti meccanismi di difesa molto efficaci dei nostri occhi per proteggerci dalla luce solare.

Inoltre, il cristallino costituisce una barriera biologica efficace nell'assorbire le radiazioni ed anche i pigmenti oculari presenti sulla retina e a livello della macula (luteina, zeaxantina e melanina) hanno l'importante funzione di filtrare la luce.

Spesso, tuttavia, queste misure protettive possono non essere sufficienti, soprattutto in condizioni estreme, quando il riverbero della luce è maggiore (es. al mare, sulla neve o nelle giornate molto soleggiate) o per chi ha gli occhi particolarmente sensibili (es. portatori di lenti a contatto).

L'opacizzazione del cristallino (cataratta), e la degenerazione maculare sono patologie tipiche dell'età, ma sono correlate anche alla eccessiva esposizione alla luce solare intensa. Le radiazioni UV possono infine causare stati infiammatori degli occhi (cheratocongiuntiviti) o eccessiva sensibilità alla luce (fotofobia).

È dunque categoricamente consigliabile proteggere sempre i nostri occhi con occhiali scuri soprattutto quando la luce è particolarmente intensa e l'esposizione di lunga durata.

Le lenti protettive devono possedere determinate caratteristiche; per avere garanzia di protezione, le lenti devono non solo ridurre l'abbagliamento solare, ma anche assicurare un assorbimento del 100% delle radiazioni nocive per gli occhi.

La normativa europea classifica le lenti in base al loro potere di protezione, suddividendole in 4 categorie. Il numero di categoria della lente indica la sua minore o maggiore capacità di filtrare la luce.

cat. 1 è una lente che trattiene dal 40% all'80% dei raggi solari ed è un occhiale a valenza essenzialmente estetica

cat. 2-3 la maggior parte degli occhiali da sole con buon potere di assorbimento (filtro) rientra in queste due categorie

cat. 4 è una lente che ha un potere filtrante pressochè totale ed è indicato soprattutto in alta montagna

E' utile sottolineare che la categoria identifica la potenza del filtro dell'occhiale da sole il grado di protezione è indipendente dal colore della lente.

La forma della montatura, inoltre, dovrebbe essere sufficientemente avvolgente da non permettere alle radiazioni solari di passare lateralmente.

In presenza di difetti della visione (miopia, astigmatismo, ipermetropia) gli occhi sono più

sensibili alla luce e il colore delle lenti dovrebbe variare a seconda del tipo di difetto. In particolare, mentre le lenti grigie sono adatte a tutti, chi è miope trarrà maggiori vantaggi orientandosi verso lenti marroni o ambra, mentre chi è ipermetrope dovrà optare per lenti verdi. È bene infine sottolineare che le lenti a tinte sfumate, nonché quelle con tonalità come il rosa, l'azzurro o il giallo non proteggono sufficientemente dalla luce solare e hanno finalità esclusivamente estetiche.

Rimedi per preservare la vista

L'aspettativa della durata di vita è molto aumentata rispetto ad un tempo, quindi l'occhio e la pelle assorbono, in media, una maggiore quantità di radiazioni nocive rispetto al passato. Importantissimo è proteggersi assumendo alcuni comportamenti. Vediamo più in dettaglio.

- **Protezione dalle radiazioni solari: occhiali e cappello!**

La vista va protetta dai raggi ultravioletti, evitando di esporsi nelle ore centrali della giornata e soprattutto utilizzando occhiali da sole adeguati e cappello con frontino specie nei bimbi.

- **Alimentazione corretta e variata**

Vitamine e sali minerali aiutano a combattere l'accumulo dei cosiddetti "radicali liberi" che possono danneggiare le diverse strutture oculari, soprattutto la retina. Queste sostanze definite "antiossidanti" sono la vitamina A,C ed E, il betacarotene e la luteina, lo zinco e il selenio.

Si trovano soprattutto nella frutta come arance, kiwi, albicocche e nella verdura come peperoni, pomodori, carote e soprattutto in quelle a foglia verde come spinaci, broccoli, lattuga, ecc. È dunque consigliabile consumare ogni giorno abbondanti porzioni di questi alimenti.

- **Integrazione naturale: la luteina**

La luteina è un pigmento giallo che si trova in molti vegetali, frutta, grano e anche nel tuorlo d'uovo. Nel nostro organismo si accumula soprattutto nell'occhio e in particolare nella macula. La luteina oltre ad essere un potente antiossidante in grado di proteggere la vista dai danni dei radicali liberi, insieme alla zeaxantina, forma il "pigmento maculare", una sorta di filtro all'interno del nostro occhio che assorbe i raggi della luce blu e quelli ultravioletti (UV) impedendo alle radiazioni nocive di raggiungere e danneggiare il prezioso tessuto sensibile della retina.

La luteina in altre parole, può essere definita come un occhiale da sole naturale attivo 24 ore su 24. La luteina però non viene prodotta dal nostro organismo e può solo essere assunta con gli alimenti o gli integratori. Molti ricercatori hanno dimostrato che una dieta ricca di luteina o un supplemento di tale sostanza è in grado di ridurre il rischio di insorgenza della degenerazione maculare senile (DMLE).

Oltre il 40% degli italiani è poco attento alla salute degli occhi. È quanto emerge da una recente ricerca che segnala che solo il 60% degli italiani utilizza gli occhiali da sole.

L'obbiettivo è proprio quello di convincere anche l'altro 40% del campione circa l'importanza dell'occhiale da sole, che il loro uso non va vissuto come un semplice vezzo modaiolo e prettamente estivo, ma come un atteggiamento salutare e protettivo, una vera ricetta di benessere per la nostra salute oculare, valida tutto l'anno e importante tanto quanto le creme solari per proteggerci dai raggi UV.

La luce che fa tanto bene all'umore va quindi "dosata" per il bene dei nostri occhi.

L'attenzione va aumentata in estate perchè l'effetto è più evidente, ma è bene sapere che i raggi UV sono presenti tutto l'anno.

L'impiego di occhiali da sole protettivi dovrebbe iniziare in giovane età e continuare per tutta la vita, in questo modo si ridurrebbe al minimo l'esposizione alle radiazioni solari (soprattutto ultraviolette e viola/blu), rallentando l'invecchiamento dei tessuti oculari e ritardando l'insorgenza delle malattie.

Proteggere gli occhi deve essere una priorità per tutti e per tutte le età. Ancor di più per i bambini.

Nella valigia per l'estate – ma anche durante tutti i dodici mesi (soprattutto in montagna o se si praticano attività sportive, nonchè alla guida) – è indispensabile quindi, accanto a un buon libro e a una crema solare, mettere un paio di occhiali da sole di qualità per tutti i membri della famiglia soprattutto per i più piccoli. La fase successiva è una scelta consapevole dell'occhiale da sole.

Se abbiamo incautamente acquistato un paio di occhiali su una bancarella credendo di risolvere l'esigenza di proteggerci dalle radiazioni è bene essere prudenti. Questi occhiali potrebbero infatti non essere dotati di un filtro adeguatamente potente od anche essere responsabili di altri problemi come allergie al naso, agli zigomi e al padiglione auricolare. Per questo il consiglio è quello di indossare solamente un paio di occhiali da sole di qualità, costruiti con materiali anallergici, che rispettino tutti gli standard in materia di tutela della salute.

Testo redatto dallo Studio Pedrotti